

TIEDÄ JA TOIMI

www.thl.fi/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetyo

KYSY JA NEUVO

Alkoholinkäytön mini-interventio aikuissosiaalityössä



Mitä?

Mini-interventio =

Ongelmakäytön
tunnistaminen

+

Asiakkaan tilanteeseen
suhteutettu neuvonta

Kenelle?

**Vähentämistä
harkitseville:**

Kun naisilla yli 7 ja miehillä
yli 14 annosta viikossa

**Alkoholinkäyttöä
vähentäville:**

Kun naisilla 12–16 ja miehillä
23–24 annosta viikossa

Yksi annos on:

- pullo (33 cl) keskiolutta
- 12 cl viiniä
- 4 cl väkevää alkoholia

Miksi?

Sosiaalisten ongelmien
ratkomiseen tarvitaan
sosiaalityön ammattitaitoa.

MINI-INTERVENTIO OSANA ASIAKASTYÖTÄ

Mini-interventiolla tarkoitetaan alkoholin ongelmakäytön tunnistamista ja asiakkaan tilanteeseen suhteutettua lyhytneuvontaa. Terveystieteiden tutkimusnäyttö osoittaa mini-intervention olevan tehokas alkoholihaittojen ehkäisyn ja vähentämisen väline. Asiantuntijat pitävät myös sosiaalityötä lupaavana ja otollisena ympäristönä mini-interventioiden toteuttamiselle. Sosiaalityö kattaa koko ihmisen elämänsäkaaren, ja asiakkaan tilanteen selvittäminen on osa kohtaavaa työtapaa.



Aikuissosiaalityössä mini-intervention mahdollisuuksia on kaikkialla siellä, missä asiakkaita kohdataan, esimerkiksi kun tuetaan työllistymistä, tarjotaan apua taloudenhallintaan ja asumiseen tai suunnataan palveluita maahanmuuttajille.

ALKOHOLINKÄYTÖSTÄ KANNATTAA KYSYÄ KAIKILTA ASIAKKAILTA

Suomalaisista 90 % käyttää alkoholia. Alkoholin ongelmakäyttäjiiin kuuluu joka viides mies ja joka kymmenes nainen, usein tietämättään. Mitä varhaisemmassa vaiheessa alkoholin ongelmakäyttö tunnistetaan ja siihen puututaan, sitä pienempi on sekä haittojen riski että varsinaisen päihdehoidon tarve. Mini-interventio auttaa tunnistamaan ongelmakäytön jo silloin, kun siitä ei ole ehtinyt aiheutua näkyviä seurauksia ja haittoja.

Alkoholin ongelmakäytön muodot ja mini-intervention hyödyntäminen

Alkoholin riskikäyttö	Huomattava riski alkoholihaittojen kehittymiseen, ei vielä merkittäviä haittoja tai riippuvuutta.	Yhden tai useamman kerran mini-interventio peruspalveluissa
Alkoholin haitallinen käyttö	Selvästi tunnistettavia alkoholinkäytön aiheuttamia haittoja, ei riippuvuutta.	
Alkoholiriippuvuus	Oireyhtymä. Juomishimo, sietokyvyn kasvu ja ainakin ajoittainen kykenemättömyys hallita alkoholinkäyttöä yrityksistä huolimatta.	
		Hoito perus- tai erityispalveluissa



Ongelmakäyttö näkyy harvoin päällepäin, kannattaa siis kysyä alkoholinkäytöstä kaikilta asiakkailta. Mini-intervention kohderyhmänä ovat riskikäyttäjät ja alkoholia haitallisesti käyttävät. Riippuvaisille neuvontaa, mikäli valmiutta hoitoon ei ole.

ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTTÖ ON SOSIAALINEN ONGELMA

Alkoholin ongelmakäyttäjii kohdataan sosiaalityössä laajasti. Alkoholin ongelmakäyttö kietoutuu usein yhteen taloudellisten vaikeuksien, vaikean työllistymisen, masennuksen, ihmissuhdeongelmien, eristäytymisen, lähisuhdeväkivallan tai asumiseen liittyvien pulmien kanssa. Ongelmien välisten yhteyksien hahmottamisessa tarvitaan juuri sellaista asiantuntemusta, jota sosiaalityön ammattilaisilla on; kykyä hahmottaa asiakkaan monitahoiset tarpeet ja tarkastella hänen elämäntilannettaan kokonaisuutena.



Selvitä, millainen rooli alkoholinkäytöllä asiakkaan elämässä on ja onko käytöllä vaikutuksia muihin elämän osa-alueisiin.

Miten kysyä?

Meillä kysytään kaikilta asiakkailta alkoholinkäytöstä.

Meillä tehdään kaikille asiakkaille tilannearvio ja kysytään siinä yhteydessä tietyt kysymykset.

Kysy ainakin:

Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?

Kuinka monta annosta olutta, viiniä tai väkeviä olet yleensä juonut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi annosta tai enemmän?

Miten neuvoa?

MUISTISÄÄNTÖ MINI-INTERVENTIOON – RAAMIT

- R**ohkeus puhua alkoholista
- A**lkoholitietous – käyttö ja riskit
- A**pu – autetaan asiakasta hänen omilla ehdoillaan
- M**yötätunto – ei moralisointia eikä syylistämistä
- I**tsenäisyyttä – asiakas päättää itse juomisen vähentämisestä
- T**uomintoaohjeet – tukea ja käytännön välineitä juomisen vähentämiseen


LISÄTIETOJA

www.thl.fi/puheeksiotto
> Puheeksioton tueksi

www.paihdelinkki.fi

KESKIÖSSÄ ENNAKOIVA VUOROVAIKUTUS


Puheeksioton lopputulosta ei voi ennustaa, mutta sitä voi ennakoita. Asiakkaat mieltävät yleensä mini-intervention sosiaalityön ammattilaisen tehtäväksi ja pitävät sitä hyödyllisenä. Sekä asiakkaat että ammattilaiset voivat kuitenkin kokea puheeksioton leimaavaksi, jos se tulkitaan epäilyn ilmaisuksi: ”Otan alkoholinkäyttösi puheeksi siksi, että epäilen sinun kuuluvan alkoholin ongelmakäyttäjiiin.” Tulkinta epäilystä häviää, kun asiakkaalle kerrotaan, että alkoholinkäytöstä kysytään kaikilta. Kyseessä on sosiaalityön ammattilaisen tehtävä, ei epäily.

 Puheeksiotto voi tapahtua rutiininomaisesti osana laajempaa tilannearviota. Kannattaa etsiä ajatuskokein toimivaa puheeksioton tapaa; kun otan asian puheeksi näin, asiakas suhtautuu asiaan myönteisesti ja puheeksiotto avaa dialogin mahdollisuuksia.

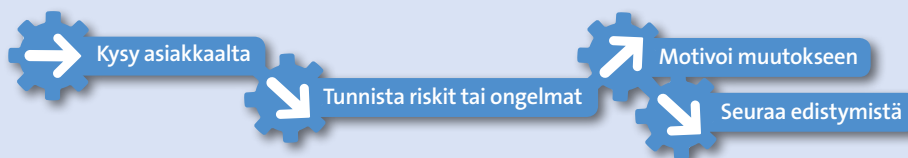
APUA ASIAKKAILTA KYSYMISEEN

AUDIT-testi sisältää 10 kysymystä alkoholin käytöstä ja koetuista haitoista, joihin vastaaminen kestää pari minuuttia. AUDIT on tehokas väline, joka tunnistaa keskimäärin kahdeksan ongelmakäyttäjää kymmenestä. Lyhyt kolmen kysymyksen AUDIT-C -testi kartoittaa vain alkoholin käyttöä.

Alkoholinkäytön määrän voi kartoittaa myös **vapaamuotoisen haastattelun** avulla. Kartoituksen tulee olla riittävän yksityiskohtainen. Alkoholinkäytön arviointi on helpompaa, jos tilannetta tarkastellaan juomalajeittain ja käydään läpi esimerkiksi viimeisten viikkojen tai viime kuukauden alkoholinkäyttö. On tärkeää hahmottaa, millainen paikka alkoholinkäytöllä on osana asiakkaan elämää ja sosiaalisia suhteita.

 Keskustelu kannattaa aloittaa avoimella kysymyksellä. Kysymys, johon voi vastata ”kyllä”, ”ei” tai ”kohtuudella” johtaa helposti keskustelun tyrehtymiseen.

Mini-intervention askeleet



MOTIVOINTI – TUTTU VÄLINE SOSIAALITYÖN AMMATTILAISILLE

Ongelmakäytön tunnistamista seuraa asiakkaan motivointi muutokseen. Sosiaalityön ehdoton vahvuus mini-intervention hyödyntämisessä on se, että sosiaalityöntekijät ovat vuorovaikutuksen ja motivaation ammattilaisia. Motivointivaiheessa asiakkaalle annetaan hänen tilanteeseensa sopivaa palautetta ja alkoholinkäytön riskejä koskevaa tietoa. Muutos voi tähdätä alkoholinkäytön vähentämiseen tai lopettamiseen. Asiakasta tulee kannustaa asettamaan tavoite itse. Ammattilaisella ei siis tarvitse – eikä kannatakaan – olla ratkaisuja valmiina, niitä on parasta etsiä yhdessä asiakkaan kanssa.

Neuvonta voidaan toteuttaa motivoivan haastattelun menetelmin. Motivoiva haastattelu perustuu asiakkaan muutoshalun tukemiseen taitavan kuuntelun ja reflektoinnin keinoin. Oletuksena on, että alkoholin ongelmakäyttäjällä on todennäköisesti epävarma siitä, haluaako hän muuttaa käytöstään, sillä muutoksesta on hänelle sekä etua että haittaa. Ammattilaisen tehtävä on motivoimalla tukea halua muutokseen.

Motivaation päätteeksi voidaan sopia muutama seuranta tapaaminen, joiden aikana asiakasta tuetaan, neuvotaan ja rohkaistaan tavoitteiden saavuttamisessa. Toimipisteessä tulee olla selkeät käytännöt sovittuna siihen, miten asiakas tarvittaessa ohjataan hoitoon ja miten tiedot kirjataan seurantaan varten.

 Mini-interventio on helppo rakentaa niiden vuorovaikutus- ja motivointitaitojen varaan, joita sosiaalityön ammattilaisilla on.

KÄTTÄ PIDEMPÄÄ www.thl.fi/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet > Ehkäisevä päihdetyö > Materiaalit

- 10 henkilökohtaista kysymystä alkoholinkäytöstä
- Suurkulutuksen riskit -kortti
- Vähennä vähäsen – Opas alkoholinkäytön vähentämiseen
- Alkoholin terveydelle aiheuttamien riskien vähentäminen – Tiedä ja toimi